

# F.C. KERCHOPINE

## PROGRAMME DE REPRISE , SAISON 2006/2007

LE BOTLAN Jean-Michel .



06 62 04 05 75

37 , rue du Mané  
56170 QUIBERON

### PRÉPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT SAISON .

TRAVAIL FONCIER : SOUS FORME DE FOOTING.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

ALLURE: FACILE	120 PULSATIONS /mn.
MODÉRÉE	140 /mn.
RAPIDE	160 /mn.

VOUS DEVEZ ÉVITER SI POSSIBLE LES SOLS DURS .

VENDREDI	14/07	20 mn. Allure facile, 10 mn. Étirements, 20 mn. Allure modérée, 15 mn. Étirements .
SAMEDI	15/07	
DIMANCHE	16/07	
LUNDI	17/07	3 x 15 mn. Allure modérée, Entre et Après Étirements de 10 ou 15 mn.
MARDI	18/07	
MERCREDI	19/07	3 x 15 mn. Allure modérée, Entre et Après Étirements de 10 ou 15 mn.
JEUDI	20/07	
VENDREDI	21/07	2 x 15 mn. Allure modérée, 1 x 15 mn. Allure rapide, Entre Étirements de 10 mn., Après 15 mn.
SAMEDI	22/07	
DIMANCHE	23/07	
LUNDI	24/07	15 mn. Allure modérée, 20 mn. Allure rapide, 20 mn. Allure facile, Entre Étirements 10 mn.,Après 15
MARDI	25/07	
MERCREDI	26/07	20 mn. Allure modérée, 2 x 20 mn. Allure rapide, Entre Étirements 10 mn., Après 15 mn.
JEUDI	27/07	
VENDREDI	28/07	20 mn. Allure modérée, 3 x 15 mn. Allure rapide, Entre Étirements 10 mn., Après 15 mn.
SAMEDI	29/07	
DIMANCHE	30/07	1er ENTRAÎNEMENT 10 H.

HYDRATATION PENDANT EAU , APRÈS L'EFFORT ET LES ÉTIREMENTS EAU .

Une petite bière, mais longtemps après . Et mieux sans alcool.

Rappel : Eau , liquide sans alcool .

POUR DES ACTIVITÉS DE REMPLACEMENT ( Ex : V.T.T. ) , RÉADAPTEZ LES TEMPS DE TRAVAIL .

POUR LES ENTRAÎNEMENTS :

PRÉVOIR DES TENNIS ET DES CHAUSSURES A CRAMPONS MOULES .

INDIQUEZ LES DATES ET PÉRIODES OU VOUS ÊTES ABSENT .

BONNES VACANCES ,  
RENDEZ-VOUS POUR LA REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS ,  
LE DIMANCHE 30 JUILLET 2006 , A 10 H.

JEAN-MICHEL .